

FINA SANZ

Psicoerotismo femenino y masculino

Para unas relaciones placenteras,
autónomas y justas



Kairós

Fina Sanz

**PSICOEROTISMO
FEMENINO
Y MASCULINO**

*Para unas relaciones placenteras, autónomas y
justas*

*Presentación a cargo
de Victoria Sau*

editorial **K**airós

© 1990, 1997 by Josefina Sanz y Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

Primera edición en papel: Diciembre 1990

Primera edición en digital: Junio 2021

ISBN-10: 84-7245-224-7

ISBN-13: 978-84-7245-224-4

ISBN epub: 978-84-9988-056-3

ISBN kindle: 978-84-9988-898-9

Foto cubierta: Kim Pedrós

Composición: Pablo Barrio

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

SUMARIO

Prólogo a la 3ª edición

Agradecimientos

Presentación: Otras lecciones de psicología

Prólogo: Acerca de los paradigmas del comportamiento humano

Introducción

PARTE I: Tradición cultural, sociedad y subculturas masculina y femenina

1. Tradición cultural
2. Sociedad
3. Subculturas femenina y masculina
4. Psicoerotismo femenino
5. Psicoerotismo masculino
6. El placer y el orgasmo
7. Los sentidos
8. Fantasías eróticas

PARTE II: El método de la «Sensibilización corporal» (S.C.) y «Autosensibilización» (AUT.)

9. Buscando otro paradigma: El origen del método
10. Método de «Sensibilización corporal» (S.C.)
11. «Autosensibilización» (AUT.)

12. Aplicaciones prácticas de la «Sensibilización Corporal» y la «Autosensibilización»

PARTE III: Recuperando el cuerpo: Autoconocimiento para el cambio

13. Percepción de ti misma/o
14. La respiración
15. La relajación
16. La apertura de los sentidos
17. Fantasías eróticas y vida sexual
18. Empezar a «autosensibilizarse»
19. Integrar la «feminidad» y la «masculinidad»

20. Anexo 1: Ejercicios de percepción

21. Bibliografía

Anexo 2: Imágenes de sensibilización corporal y autosensibilización

Notas

PRÓLOGO A LA 3ª EDICIÓN

A pesar de que el tiempo transcurrido ha sido relativamente corto, deseo aprovechar la presentación de esta 3ª edición para mirar atrás y reflexionar acerca de esta obra y el tiempo que ha pasado, para situarla en su contexto y el discurrir que ha tenido, así como el mío propio.

Cuando escribí este libro eran los inicios de la sexología en España. La sexualidad había constituido durante muchos años un tema tabú y poco a poco iba introduciéndose de la mano de la educación, la medicina, la psicología, y en general, como un tema a debatir en Jornadas y movimientos sociales.

Se planteaba ya entonces, cuando todavía existía bien poco en el campo de la sexología, una polémica que todavía se mantiene en la actualidad y que subyace en la forma de presentar esta temática: enfocarla desde un punto de vista patológico o problemático, o por el contrario como una actividad placentera, comunicativa y versátil.

Evidentemente ambos enfoques no son ni mucho menos incompatibles; por el contrario, se está hablando de aspectos diferentes de una misma cuestión: hablar de la

sexualidad desde una vertiente naturalmente humana y gozosa es referirnos a salud y prevención de problemas; cuando lo hacemos desde las dificultades o sintomatologías sexuales se enfoca desde la pérdida del bienestar natural que debería existir, o desde la enfermedad, dolor o conflictos, y por lo tanto desde la vertiente terapéutica que trata de normalizar los desajustes.

El acento de la sexología parecía ponerse en este segundo aspecto, teniéndose bien poco en cuenta la vertiente gozosa, comunicativa, lúdica e incluso de autoconocimiento de la sexualidad. Tampoco aparecía el concepto de erotismo, ni de vivencias amorosas, como si las manifestaciones sexuales se trataran de aspectos físicos reproductivos y comportamentales, obviándose las vivencias personales.

Por otra parte, la sexología se orientaba fundamentalmente hacia la relación de pareja y con la pareja, teniéndose poco en cuenta a la persona sola -con sus procesos individuales-, o que comunicarse bien con una pareja implica hacerlo también consigo mismo/a.

La terapia sexual estaba enfocada sobre todo a «normalizar» el comportamiento sexual, al tratamiento de las «disfunciones», que suponía cuál era la función sexual -cosa bastante discutible- identificándose sexualidad con genitalidad; no se tenían en cuenta los aspectos de género y la perspectiva era reduccionista.

Mi trabajo como psicoterapeuta me permitía ver a personas que presentaban problemáticas sexuales,

psíquicas y comportamentales; es decir, veía los síntomas, el dolor o el malestar. Interactuaban en mi vida laboral y personal diferentes ámbitos con los que me he mantenido vinculada: el psicológico, el sexológico, el educativo, el social comunitario y los estudios de género.

Cuando escribí este libro, *Psicoerotismo femenino y masculino*, quería plantear otro enfoque sexológico: partir de la persona como *individuo* integrado cuerpo-mente, un cuerpo sexuado con capacidad de *goce* y de *erotismo* y también con dificultades. *La persona se plantea como ser único* y que por lo tanto requiere una escucha particular y concreta, pero a la vez como *producto sociocultural* de una sociedad patriarcal que divide a los seres humanos, en razón de su sexo, en dos géneros: masculino y femenino polarizados. La construcción social del varón y de la mujer es distinta. A partir del cuerpo sexuado se estructura el proceso de identidad, favoreciendo dos formas subculturales, lo que se manifiesta también en el terreno de la sexualidad, de las vivencias corporales y de la interrelación psicosexual.

Esa dicotomía, habitualmente soslayada, así como la jerarquía patriarcal, masculina, quise mostrarla en primer plano en el título del libro, invirtiendo ese orden para hacerlo más patente. Ha sido muy interesante ver, en estos años, la dificultad de mucha gente para poder repetir ese título *Psicoerotismo femenino y masculino* -el sistema de valores está tan interiorizado que se enunciaba como *masculino y femenino*-, o los fantasmas que despertaba en

los varones antes de leerlo o de escucharme en una conferencia sobre este tema.

Es un libro que parte de los conocimientos de la clínica sexológica y psicológica para proponer recursos de *autoconocimiento y autoayuda*, recursos que, por otra parte son perfectamente compatibles con una relación de ayuda terapéutica.

Soy consciente de que el libro fue escrito contemplando otros aspectos de mi trabajo -apenas se apuntan aquí-, la idea de nuevos textos complementarios, que irían apareciendo (*Los vínculos amorosos*, Ed. Kairós, 1995) y que mostrarían una perspectiva más amplia de un sistema terapéutico al que todavía no le había puesto nombre y que actualmente he denominado *Terapia de Reencuentro*.

Mi idea era ir elaborando teoría y práctica en torno a tres ejes interrelacionados sobre los que se configura la identidad humana: el individual, el relacional y el social.

Este libro introduce a partir de lo individual, al acercamiento a las otras dimensiones y trata, desde la escucha interior, de fomentar relaciones de paz. Esas relaciones que, hombres y mujeres, tanto necesitamos para una buena comunicación.

FINA SANZ

Valencia, diciembre de 1996

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en este apartado a las personas que me han ayudado en estos años. Compañeras, amigos, clientes, participantes de grupos, terapeutas. Gente entrañable y querida. Grandes y sencillas/os maestras/os.

Resalto algunos nombres y entidades a quienes aprovecho la ocasión para reiterarles mi gratitud:

- A Monique Fradot, cuyo conocimiento profesional y personal reorientó mi vida. A Tan Gnuyen del Centre Source-Université de Psychosynthèse de París. A Leonardo Satne, Hernán Kesselman y profesionales de «El Bancadero» (Centro de ayuda psicológica, de Buenos Aires), que facilitaron mis primeros contactos en Argentina.
- Al colectivo «Mujer y Salud» de la República Dominicana y Viky Abril que hicieron posible los trabajos con mujeres caribeñas y centroamericanas. A Rachel Gutiérrez, Aglaete, Marilú, Amarilis y Celina, de los grupos de mujeres de Brasil.
- A mis compañeras de la «Asociación de Mujeres para la Salud», de Valencia.

- A las/os compañeras/os de la antigua Societat de Sexología del País Valenciano, y en especial a Josep Vicent Marqués, que me animó a escribir ya hace muchos años y de quien he admirado, entre otras cosas, su voluntad de rescatar al varón de las trampas de una sociedad sexista.
- A Jean Lescouflair, Manuel Gómez Beneyto, M^a Paz Mariño, Llusi Latorre, José Vicente Ramón, José M. Jaén, Gonzalo Lázaro, Charo Altable, Vicente Ferrer, Rosa Serrano y Ramón Sol, que me han ayudado con sus discusiones, correcciones o su aportación personal en las fotografías de este libro.
- A Joan Vilchez y Juan Luis García, por su colaboración sobre la erótica de los varones.
- A la Editorial Kairós que ha hecho posible la edición de este libro.
- A mi madre, a mi padre y a mi tía Isabel, hermosa gente mayor de quienes he aprendido a ver el cuerpo y la sexualidad como algo natural, alegre y gratificante, que hay que tratar con respeto y ternura.
- A Andreu, mi hijo, otro de mis maestros.

PRESENTACIÓN: OTRAS LECCIONES DE PSICOLOGÍA

Durante un viaje de regreso en avión, desde una población del norte de España a la que habíamos acudido por razones de trabajo Josefina Sanz y yo, estuvimos poniendo en común nuestras ideas así como nuestra experiencia profesional. Y coincidimos -era de esperar- en que estábamos abriendo caminos nuevos en psicología. Descentradas de la visión androcéntrica de la misma por un lado, provistas de elementos teóricos de nuevo cuño por otro, y convencidas, además, de que los seres humanos experimentan en sus vidas un *plus* de sufrimiento tan importante como innecesario debido a la organización patriarcal de la sociedad, fuimos conscientes de que teníamos los elementos necesarios para un cambio de paradigma científico en ese campo.

Las ciencias, como es de sobra conocido -y sin que ello les reste su importancia- hacen el papel de corifeo del orden de cosas establecido: dan fe de dicho sistema y lo refuerzan. Era casi imposible, pues, que la psicología emergente de una sociedad patriarcal no fuese patriarcal

ella también. No obstante también es cierto que la ciencia contiene entre otras la característica de la creatividad que le permite trascenderse a sí misma. De modo que Josefina Sanz y yo convenimos en que podíamos, y debíamos, dar a conocer públicamente el marco teórico desde el que abordamos la aproximación al conocimiento de la psique humana, así como la aplicación práctica que se deriva del mismo. Y aquí está el libro de esta autora, un libro sobre psicosexualidad que habla desde el nuevo paradigma. Palabra, la suya, de mujer. Palabra nueva. Palabra para un nuevo significado global de humanidad.

Me permito unir mi palabra a la de esta autora para decir que la sociedad, en tanto que campo de relaciones intra e interpersonales, tiene una estructura no aprehensible a simple vista que clasifica a los individuos apriorísticamente en razón del sexo, categoría biológica utilizada para fundamentar las relaciones de poder por medio de la jerarquización de las diferencias, y sostenida por los correspondientes papeles de género. El discurso sobre lo innato y lo adquirido, la herencia de la representación social de la gran escisión producida en los seres humanos por esa estructura que los desgarrar por un lado y por otro los moldea para vivir en el desgarramiento.

La división sexual del trabajo, una de las características fundamentales del modelo patriarcal, no sólo ha separado aptitudes e intereses, competencias y vocaciones, como no hubiera podido hacerlo el más fino de los bisturís, sino, lo que es más grave: ha dividido los sentimientos, las

emociones, las actitudes y, en definitiva, la personalidad de los seres humanos. Actividad y pasividad, agresividad e inhibición, estabilidad y labilidad emocional son algunos de los conceptos bipolares que «encajan» con los de masculino y femenino, de modo que la propia psicología estereotipa los estereotipos. Y el paradigma tiene tal fuerza que cuando en la realidad los términos no se corresponden con los sujetos pertinentes, éstos se sienten incómodos, frustrados y dudosos de su propia identidad sexual. No es ninguna paradoja que el amor se ridiculice y el odio se fomente y se tolere.

Un artículo de Freud, que data de 1912, titulado «Sobre una degradación general de la vida erótica», aborda el problema, muy extendido también entonces, de la impotencia masculina, cuya solución estriba en que el varón *rebaje* el objeto sexual, lo *degrade*, de modo que «si aman a una mujer no la desean y si la desean no pueden amarla». El término bipolar amor/desprecio se corresponde en paralelo con el resto de polaridades propias del sistema de conceptualización patriarcal. El encuentro o reunión de los dos sentimientos positivos, amor y deseo, hacia una misma mujer, es sólo el privilegio de una minoría de varones que demuestran con ello haber completado su desarrollo psicosexual, lo que hoy se conoce con el nombre de «amor genital». Simbólicamente siempre son necesarias dos mujeres para el hombre: la buena y la mala, la madre (suya o de sus hijos) y la prostituta. O bien, si sólo hay una

mujer disponible, la sobrevaloración previa a las relaciones íntimas y el desprecio una vez satisfecho el deseo.

La influencia de las teorías de Freud sobre el desarrollo psicosexual ha sido muy grande, posiblemente porque no innovaba sino que reflexionaba sobre lo dado, reforzándolo. En el mismo artículo Freud se inhibe de entrar en cualquier corriente de opinión y duda de que ciertas reformas de la sexualidad no pudieran exigir *sacrificios* más graves. Después de todo, podríamos añadir, la mujer ya era también en otros terrenos la gran sacrificada. Sociedad patriarcal, *ergo* sociedad sacrificial. Sólo hace falta señalar, en cada momento, cuál es la víctima.

Me complace terminar esta, digamos, declaración abierta de principios que supone por un lado el libro de Josefina Sanz y por el otro esta pequeña aportación introductoria al mismo, formulando el deseo de un encuentro, en un foro público adecuado, entre nosotras y aquellas compañeras y compañeros en la profesión que se instalan en el cambio de paradigma, y que conciben la psicología y el comportamiento sexual, en su triple vertiente investigadora, docente y aplicada, desde la óptica transformadora que le proporciona la palabra de la mujer.

VICTORIA SAU

Barcelona, abril de 1990

PRÓLOGO: ACERCA DE LOS PARADIGMAS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

La ciencia es incapaz de observar y tener en cuenta todas las variantes que intervienen en un fenómeno determinado, realizar todos los experimentos posibles y practicar todas las manipulaciones clínicas y de laboratorio. El científico tiene que reducir el problema a una escala operable, y para ello se rige por el principal paradigma vigente. Por consiguiente el científico no puede evitar la introducción de un sistema de creencias en su área de estudio.

S.GROF

Lo que se consideran paradigmas científicos¹ no son algo objetivo, neutro y universal. Cada abordaje terapéutico está en relación con un marco teórico, y éste en relación con unos presupuestos ideológicos, históricos y personales. En el proceso de investigación quienes exploran no son ajenos a los sistemas de valores predominantes ni a su propia visión del mundo desde su historia personal y su subjetividad, percibiendo unos datos y no otros de una misma realidad.

Los fenómenos humanos pueden ser considerados desde varias perspectivas, muchas de las cuales pueden ser complementarias. De ahí que los modelos de interpretación de la realidad o del comportamiento humano aporten enfoques, maneras de ver esa realidad desde un determinado ángulo de visión, y tengan su coherencia interna. Pero ninguno de ellos supone una interpretación absoluta. Considerar que un paradigma es el *único* paradigma «científico» o que hace la interpretación más «profunda» tiene más que ver con actitudes dogmáticas que con la dinámica del saber científico.

Los distintos paradigmas del área de psicoterapia y sexología tratan de explicar los comportamientos humanos desde la perspectiva del aprendizaje social, las estructuras psicodinámicas, las relaciones familiares, el desarrollo energético, etc. Muchos de estos presupuestos, que comparto, aportan enfoques interesantes e imprescindibles en la comprensión del ser humano, pero al no replantearse la estructura patriarcal -como una clave de comportamientos y psicopatologías- se corre el riesgo de que las teorías elaboradas, las clasificaciones comportamentales que se hacen, o la utilización de técnicas, estén imbuidas de los valores patriarcales.

Durante este siglo y más concretamente en las últimas décadas, en los movimientos de mujeres, en sus jornadas y congresos, han ido apareciendo numerosas aportaciones e investigaciones, individuales y colectivas, en las diferentes áreas: filosófica, de la salud (psicología, sexualidad

femenina, anticoncepción, aborto, nuevas tecnologías reproductivas, etc.), educativa (programas para una educación no sexista), literaria, etc.

La propia crisis de identidad de las mujeres, su status social y el tratamiento que se les daba (o por el contrario, lo que se ignoraba) en la ciencia oficial, han propiciado el replanteamiento de la misma, su crítica y la búsqueda de alternativas, lo que ha ido esbozando la creación de un *nuevo paradigma*.

Un nuevo paradigma es difícilmente aceptable dado que cuestiona factores de tipo ideológico, emocionales o incluso administrativos.

Mi aportación con este libro va encaminada en este sentido: colaborar en la construcción de ese nuevo paradigma que se esboza como otra perspectiva del comportamiento humano.

Son apuntes para la reflexión y el cambio.

INTRODUCCIÓN

Este libro es el resultado del núcleo central del trabajo que como profesional de la salud inicié hacia 1977 y del compromiso que he ido asumiendo con las personas y colectivos con los que lo he compartido, y conmigo misma como mujer.

Consta de tres partes estrechamente interrelacionadas en su concepción y práctica, de modo que de cualquiera de ellas derivan las demás. El orden de sucesión que presento me ha parecido que posiblemente sería el más didáctico: el marco teórico, la metodología y la aplicación práctica.

La Parte I plantea el esbozo de un nuevo paradigma en cuanto a la interpretación de comportamientos humanos. Se reflexiona sobre:

1. La influencia que tiene la estructura sociocultural, y más concretamente los valores y estructura patriarcal, en el compromiso y vivencias de mujeres y varones.

2. Cómo, a través de las estructuras relacionales, se mantienen relaciones de poder entre ambos sexos, incorporándose inconscientemente en la propia percepción de sí misma/o, y reproduciéndose de nuevo a nivel social.

3. En la sociedad patriarcal los valores dominantes son los masculinos. Se educa a varones y mujeres en torno a valores y roles diferentes, pero se priorizan unos sobre otros.

4. En base a ello varones y mujeres desarrollan dos cosmovisiones diferentes. Esto queda reflejado en su relación con el mundo y consigo mismos, y también en sus manifestaciones y vivencias eróticas. No tener en cuenta esto supone la creación de teorías que mantienen sutilmente valores sexistas.

5. La sociedad patriarcal no favorece tampoco el desarrollo de los varones, puesto que, al igual que a las mujeres, se les educa con roles estereotipados y se les permite crecer como personas sólo en una parte de sus posibilidades.

A partir de estos planteamientos se van analizando ciertos *aspectos comunes* que se manifiestan en el comportamiento psicosexual y el erotismo de la mujer y el varón, y que corresponden a su pertenencia a las «subculturas» femenina y masculina. Se habla de las sensaciones eróticas globales y genitales, del psicoerotismo a través de los sentidos, de las fantasías y se replantea el tema del orgasmo.

En la Parte II expongo la metodología que ideé para diferenciar las sensaciones eróticas que remiten a la *globalidad* y *genitalidad* y cómo hacer para integrarlas: Método de «Sensibilización corporal» y «Autosensibilización». La «Sensibilización corporal» se

utiliza para trabajar en sesiones individuales de psicoterapia y sexología; la «Autosensibilización» como complemento de la anterior y como método de autoayuda.

En la Parte III propongo cómo iniciarse en la filosofía del método de «Autosensibilización» como forma de autoconocimiento y autorresponsabilidad. Para ello se proponen ejercicios perceptivos, de respiración, de relajación, sentidos, fantasías o ensueños dirigidos, y finalmente para potenciar la globalidad corporal y la genitalidad. Todo ello constituyen recursos básicos para la autonomía personal y sexual.

Los contenidos que se exponen en este libro son una pequeña parte de mi trabajo, pero constituyen el núcleo central, teórico y metodológico del mismo. Empecé a elaborarlo hacia 1975. Por entonces era profesora universitaria de psicología desde hacía bastantes años, pero los contenidos que impartía distaban mucho de mis planteamientos profesionales y vitales. Tuve ocasión de realizar un trabajo en psicoterapia con mujeres en la consulta psiquiátrica del doctor Manuel Gómez Beneyto. A partir de ahí observé que, tras las diversas sintomatologías, las mujeres presentaban ciertas características comunes. Posteriormente investigué en un centro de planificación familiar, tornando contacto con las mujeres y varones que acudían por sintomatologías sexuales, con lo cual pude ir viendo que esas notas comunes que se daban en las mujeres se traducían también a nivel corporal y de su erotismo, y que eran diferentes a las que manifestaban los

varones. Fue así como empecé a desarrollar la metodología expuesta en las Partes II y III.

Gradualmente amplié los contenidos teóricos y la aplicación de técnicas a partir de mi interés por una formación multidisciplinar (bioenergética, psicósíntesis, gestalt, psicodrama, técnicas de relación, masaje, tantra, etc.) en la que hay una influencia importante de la orientación humanista y de la sexología californiana, y más tarde también de técnicas para mejorar la salud, de inspiración oriental, que ponen el acento en la autonomía de la persona (automasajes, técnicas de respiración, relajación, etc.).

Mi trabajo se había desarrollado basándose en las personas que corresponden a la sociedad occidental de países más y menos avanzados económicamente. Para constatar la validez de mi método me desplazé también a Latinoamérica, donde he organizado grupos de mujeres y mixtos en Argentina, República Dominicana y Brasil.

Actualmente trabajo como profesional de psicoterapia y sexología y realizo una labor docente para formación de monitoras de grupos de mujeres, formación de profesionales y psicoterapeutas en sexología y en los programas de «Crecimiento erótico y desarrollo personal», de los que hablaré a continuación.

No hago una distinción entre lo que clásicamente se entiende como psicoterapia y la sexología, ya que desde mi marco teórico referencial, en el desarrollo de la estructura de personalidad de los individuos hay un determinante que

es el sexo con el que nace la persona y por el que es educado, según la sociedad y la familia, de una u otra forma. De ahí que en su comportamiento, actitudes, emociones, forma de expresarse y comunicarse, haya que tener en cuenta ese referente. Trabajo con personas adultas que presentan sintomatologías psíquicas o sexuales (una depresión o una impotencia, por ejemplo); considero que cualquier sintomatología puede ser producto, entre otras cosas, del estado de insatisfacción del individuo consigo mismo, con sus relaciones y con el mundo que lo rodea. Y esa insatisfacción se muestra en cualquiera de las manifestaciones de la totalidad del ser humano.

Programa de «Crecimiento erótico y desarrollo personal»

De los trabajos de formación que he ido realizando, sin duda el que tuvo una incidencia más importante en la reorientación de mi vida profesional fue mi formación con Monique Fradot.²

Amplíe a partir de entonces mi propio programa con ejercicios prácticos y conceptos teóricos (vg.: espacio, seducción, sentidos...) que había compartido con ella, y los doté de contenido propio, remodelando todo esto dentro de mi marco de trabajo, integrándolo en este programa que contempla el contexto sociocultural y la perspectiva de género.

El programa que realizo (Niveles I y II) está concebido dentro del campo de la salud con un enfoque *preventivo* de los posibles desajustes que ocasiona a la persona la escisión entre mente y cuerpo, y la idea, culturalmente generalizada, de concebirlos fundamentalmente desde el punto de vista de enfermedad, dolor, experiencias negativas o disfunción, en vez de concebirlos como algo placentero y que favorece el desarrollo.

Igualmente está concebido con un enfoque *terapéutico* (autoterapéutico) para, mediante ejercicios vivenciales, conocer mejor el propio espacio personal, los mensajes inconscientes de nuestro cuerpo y entender los mensajes de los demás; a partir de ahí, plantear qué queremos cambiar y cómo hacerlo.

El programa trata de combinar la SEXOLOGÍA desde un planteamiento positivo -el crecimiento erótico- y la PSICOTERAPIA, desde un punto de vista autoterapéutico y de autoanálisis: la comprensión de los problemas para que se pueda dar un cambio.

En el PROGRAMA de «Crecimiento erótico y desarrollo personal» (Nivel I) se abordan los siguientes temas:

- Las subculturas masculina y femenina en el marco social y la tradición cultural.
- Autopercepción.
- Técnicas de respiración.
- Técnicas de relajación.
- Método de «Sensibilización corporal» y «Autosensibilización».

- Placer y orgasmo.
- Apertura de los sentidos.
- Integración de los roles opuestos: integrar la «feminidad» y «masculinidad» interiores.
- El concepto de espacio personal (espacio interior, relacional interior, relacional y social) y las relaciones de pareja.
- Espacio, relaciones de poder y relaciones de respeto mutuo.
- Movimientos y ritmos corporales (cómo se expresa el cuerpo mediante el lenguaje no verbal y la toma de conciencia de las emociones que conlleva).
- La seducción (como forma de reconocimiento). El lenguaje de la aproximación (y los miedos a la aceptación y al rechazo).
- Las formas de comunicación a través del contacto.
- La psicodinámica del encuentro erótico.
- Sexualidad y amor: el proceso de fusión/separación (autonomía) en la relación afectiva.
- Fotobiografía (técnica que he creado para explorar la historia personal a través de las imágenes fotográficas y ver la relación entre los propios valores y psicoerotismo y los del núcleo familiar).
- Sexualidad y relativismo cultural.
- Creatividad y crecimiento personal.

El contenido de este libro corresponde a una parte relativamente pequeña, pero nuclear, del Nivel I, y está conectado con la totalidad del mismo.

Nota: El sexismo de las expresiones lingüísticas es incorporado y reproducido por varones y también por mujeres, donde lo femenino -como si no tuviera entidad propia- es subsumido por lo masculino. El hecho de ser conscientes de ello, *utilizando el lenguaje no como forma de opresión sino de liberación*, favorece el cambio de nuestras propias estructuras internas y ejerce una acción sobre las relaciones personales y la estructura social.

He decidido, por lo tanto, *utilizar sistemáticamente ambos géneros* en este libro, e incluso invertir el orden cotidiano establecido, no como cambio de la relación de poder, sino sencillamente como homenaje a quienes tanto tiempo han estado relegadas.

PARTE I:
TRADICIÓN CULTURAL,
SOCIEDAD Y SUBCULTURAS
FEMENINA Y MASCULINA

Las raíces de nuestros comportamientos pueden tener distintos orígenes. Las actitudes vivenciales y comportamentales guardan relación con la *tradición cultural* a la que se pertenece, con la *estructura social*, con el *sexo* de la persona -que determina no sólo especificidades psicobiológicas, sino *diferentes subculturas*- y con el *proceso concreto* que ha vivido esa persona a través de los diferentes *agentes socializadores* como son el núcleo familiar, la escuela, los medios de comunicación, los grupos de pares, etc., y que van dando lugar al mundo particular que la persona se crea, un conglomerado de sensaciones, emociones, pensamientos, modos de comportarse y relacionarse, que configuran su identidad y la estructura de su personalidad. Esta estructura de personalidad no es permanente sino que pasa por momentos de *crisis y cambios* continuos -más o menos acusados en unas personas que en otras y en según qué momentos-, dado que el ser humano está capacitado para entender y comprender también otros sistemas de valores, otras formas de actuar diferentes de las suyas, valorar de nuevo y decidir qué hacer, cómo y cuándo.

Tradición cultural —> sociedad —> subculturas $\frac{\mathbf{F}}{\mathbf{M}}$ —> **personas**

Estos procesos de cambio a veces suceden de manera gradual y apacible, poco a poco, y en otras ocasiones de manera brusca y crispada; se viven con mucho placer o con ciertas dosis de dolor por el reajuste personal, por el miedo al cambio -lo desconocido-, o por el desajuste que producen esos cambios en el entorno.

Pero si bien es cierto que las personas tenemos un cuerpo biológico y unas determinantes socioculturales, también tenemos la capacidad de darnos cuenta de ello y entender que no producen un efecto determinista. No somos sujetos pasivos. El cuestionarse día a día cómo nos sentimos y qué va bien o mal en nuestras vidas permite actuar en los cambios que deseamos producir y sentirnos personas activas y con capacidad de decidir.

Lo que desarrollaré a continuación es una reflexión sobre algunos de estos determinantes de nuestra manera de sentir, pensar y actuar. Algunos afectan casi por igual a ambos sexos, otros de manera distinta a la mujer y al varón.

Al comentar aspectos de nuestra tradición cultural no pretendo ponerla en tela de juicio comparando o valorando unas tradiciones en relación a otras. Sólo me interesa analizar qué posibles vínculos existen entre nuestros comportamientos psicosexuales y la tradición que ha ido pasando a través de generaciones.